



上肢のスポーツ障害

上肢のスポーツ障害は主に野球の投球、テニスのサーブ、バレーボールのスパイクといった、肩や肘を使いすぎたことで同じ部分に繰り返し力がかかることによって生じるものです。初めは腫れたりすることは少なく、見た目にはわかりづらいことが少なくありません。(手関節や手指は他の部位に比べるとスポーツをしているときに骨折する頻度は高くなっております。)

少年期に発生する上肢のスポーツ障害としては、力学的に弱い上腕骨近位部に骨端離開をきたすリトルリーグ肩や、肘の内側についている筋肉や靭帯に骨が引っ張られて生じるリトルリーグ肘、上腕骨小頭と橈骨頭どうしがぶつかることで骨が欠けたり、変形したりすることで起こる上腕骨小頭離断性骨軟骨炎があります。

障害の発生を最小限にするには予防が大切です。動かすと痛い・押さえると痛いなどといった症状の患者は放置せずに、整形外科専門医の診察を勧めてください。適切な治療を早期に受けなければ、骨や関節の変形を残し、日常生活にも支障をきたすことがありますので注意が必要です。

治療

上肢のスポーツ障害の治療は、まず運動(ボールを投げることを禁止して1ヶ月から3ヶ月程経過をみます。

①症状がひどい(痛みが強い・動きが悪い)時には、

- ・ 肩関節や肘関節を三角巾などで固定して休ませてください。
- ・ 湿布をはったり、痛み止めなどのお薬を飲ませることもあります。

②次の場合には手術が必要となることもあります。

- ・ 骨がはがれていて、ずれがひどいとき。
- ・ 痛みが強くて治療ができないとき。
- ・ しっかりと治療していてもX線像で治りがわるいとき。

なお、上腕骨小頭離断性骨軟骨炎の治療については、下記サイトを参照してください。

http://web.me.com/gu_chin/Orthopaedics/Top.html

③また、症状がなくなったら...

- ・ 急に無理な運動はせずに、すこしずつ運動をはじめさせてください。
- ・ 運動の仕方の問題があることが多いので、再発を予防するにはやりかたを変える必要があります。(投球動作の指導、環境の改善、ストレッチ・筋力強化などが必要です。)

川崎病院 整形外科
部長 戸祭 正喜

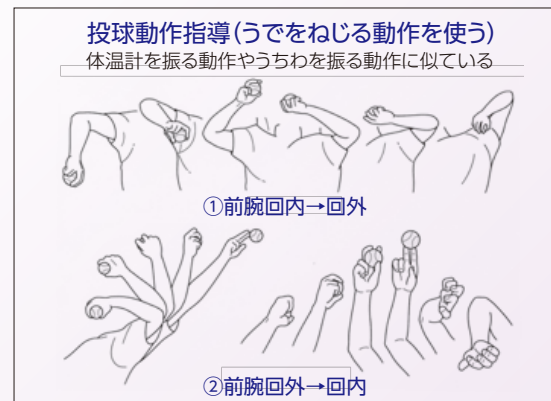
日本整形外科学会認定スポーツ医
元ガンバ大阪チームドクター



肩の前方(やや外側)や肘の内側や外側の硬く骨が触れる部分を押さえて痛むようなら要注意!

- ・ できれば、定期的にチェックしてあげてください。投球動作指導については、下記サイトを参照してください『ひょうごの医療・野球肘にならないために』

<http://www.youtube.com/watch?v=HQVYKgey-XA>



もし、患者さんの症状が良くならない、思っているような治療の効果がでないといった場合には当科の診察をお勧め下さい。患者さんそれぞれの状況にあった、治療、アドバイスをさせていただきます。

スポーツ外来のご案内

夏の到来とともに多くのスポーツで大会が開催されます。それにともないトレーニングやゲームなどで怪我も起こりやすくなっております。大会を優先するあまり「だましまし」プレーを続ける選手もたくさんいますが、アスリートにとって怪我を長引かせることはパフォーマンスの低下だけでなく、選手生命を脅かすような事故に繋がることもあります。しばらく練習を休んでも痛みがひかない、診療を続けても思う様な効果がでないといった患者様には当院のスポーツ外来（第1・3・5土曜の午前）をお勧めください。専門医（戸祭整形外科部長）がその患者様の状況に応じた治療やアドバイスをさせて頂きます。ご予約は地域医療連携室まで電話またはFAXにてお申し込み下さい。

（電話：078-511-3133 / FAX：078-511-3297）

※戸祭正喜：元ガンバ大阪チームドクター、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本体育協会公認スポーツドクターなど。トップアスリートから小学生まで幅広い層のアスリートの治療や指導を行っております。

専門特殊外来担当医表

専門特殊外来は予約（または一般外来の受診）が必要です。

診療科	月	火	水	木	金	土（第2・4は休診）	
内科	午前	【糖尿病外来】 市原 紀久雄	【糖尿病外来】 大塚 章人 【脳神経外来】 篠山 隆司	【糖尿病外来】 大塚 章人 【腫瘍外来】 向原 徹	【神経内科外来】 上中 健 【呼吸器外来】 笠井 大介
	午後	【腎臓外来】 粕本 博臣	【呼吸器外来】 日下部 祥人	【禁煙外来】 中村(1・3・5)/久保(2・4)	【血液外来】 飯田 正人
循環器科	午後	【ペースメーカー外来】 (第1、第3のみ)	
外科	午後	【乳腺外来】 阪尾 淳 13:30~14:30	【肛門外来】 柴北 宗顕 14:00~	【乳腺外来】 木許 健生 13:30~14:30	【ストマ外来】 14:00~
整形外科	午前	【スポーツ外来】 戸祭 正喜	
耳鼻咽喉科	午後	【補聴器外来】 要外来受診 (第1、第3、第4、第5のみ)	
形成外科	午前	【リンパ浮腫外来】 岩谷 博篤 【フットケア外来】	

その他、各診療科にて力を注いでいる疾患・治療

注)学会など諸事情により代診、休診になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

標榜科	専門	医師名および診療曜日	標榜科	専門	医師名および診療曜日
内科	糖尿病	市原 紀久雄 (金曜 午前) 大塚 章人 (月曜 午前)	消化器科	悪性疾患(膵臓癌、胆管癌等)により 黄疸が出た時のステント減黄術	全医師が対応致します
	消化器一般	多田 秀敏 (火曜 午前/金曜 午前)		消化器癌の早期発見と内視鏡治療	
	肥満、高脂血症、痛風	中村 正 (月曜 午前/水曜 午前)	循環器科	閉塞性動脈硬化症	全医師が対応致します
	血液	飯田 正人 (月曜 午前/水曜 午前/木曜 午前)		狭心症	
腎臓	粕本 博臣 (水曜 午前) 成山 真一 (月曜 午前)	整形外科	小児全般	戸祭 正喜 (月曜 午前/金曜 午前)	
耳鼻咽喉科	睡眠時無呼吸症候群		下屋 聡子 (月、水、木、金、土 午前) 土曜日は第3・5のみ		手全般
	中耳炎				スポーツ障害全般
	アレルギー性鼻炎	形成外科		顔面外傷・顔面骨折	岩谷 博篤 (月・火・木・金・土 午前/水曜 午後) 土曜日は第3・5のみ
	副鼻腔炎			四肢外傷	
	扁桃炎	歯科 口腔外科		感染症	全医師が対応致します
	声帯ポリープ			腫瘍(悪性、良性)	
突発性難聴	顎骨骨折				
顔面神経麻痺	インプラントおよび インプラントのための骨再生				
眼科	涙道手術	松場 真弓 (火・水・金 午前)			

ご予約は地域医療連携室まで電話またはFAXにてお申し込み下さい。 電話 078-511-3133 / FAX 078-511-3297